

PREVENCIÓN DEL GOLPE DE CALOR EN EL SECTOR METAL



Las altas temperaturas plantean un importante riesgo para la salud humana.

En toda empresa en la que las condiciones ambientales externas puedan afectar al bienestar, la salud y/o la seguridad de sus trabajadores y trabajadoras, se deberá contemplar **este riesgo en el plan de prevención de riesgos laborales, esto implica una evaluación del riesgo de estrés térmico, y en base a su resultado, se han de establecer medidas preventivas y de organización del trabajo así como elaborar un plan de acción**, para activarlo siempre que las condiciones ambientales puedan suponer la posibilidad de exposición a estrés térmico.

No solo se ha de atender el riesgo de golpe de calor, las altas temperaturas reducen la capacidad de trabajar, dificultan el desarrollo de las tareas, crean malestar, reducen la atención, etc.

Estas situaciones incrementan el riesgo de accidentes de trabajo.

Concepto de estrés térmico por calor

Es la carga de calor que los trabajadores reciben y acumulan en su cuerpo y que resulta de la interacción entre las condiciones ambientales del lugar donde trabajan, la actividad física que realizan y la ropa que llevan.

El estrés térmico por calor genera varios tipos de riesgos que pueden originar diversos daños a la salud.

Concepto de golpe de calor

El cuerpo es incapaz de controlar la temperatura, y esta se va incrementando, alcanzando rápidamente los 40 °C y más.

Los síntomas principales

Calor, sequedad y piel roja, taquicardia, respiración rápida, cefalea, confusión, náuseas y vómitos y pérdida de conciencia. Otros síntomas son piel seca y caliente, ausencia de sudoración, confusión y convulsiones, pupilas dilatadas. En su grado más severo, que puede aparecer rápidamente, además de las lesiones citadas, se produce una disfunción profunda del sistema nervioso central.

Actividades del Metal susceptibles de estrés térmico

Trabajos con exposición a radiación solar directa, tal como instalación y mantenimiento de placas solares, aforos e instalaciones, estructuras metálicas, instalaciones eléctricas en general, instalaciones térmicas, etc., también en interiores tal como fundiciones, soldadura, hornos, tratamientos térmicos, espacios confinados, naves industriales donde el calor y la humedad sean elevados debido al proceso de trabajo o a las condiciones climáticas de la zona y la ausencia de medios para reducirlos, etc.



- Verificar las condiciones meteorológicas de forma frecuente, informar a los trabajadores y **activar el plan de acción en caso necesario.**
- Realizar una adecuada evaluación del riesgo a través de su Servicio de Prevención y adoptar las medidas que se establezcan.
- Proporcionar **agua potable en las proximidades de los puestos de trabajo** y bebidas isotónicas frescas.
- Limitar las tareas pesadas que requieran un gasto energético elevado. Si es posible, proporcionar ayudas mecánicas para la manipulación de cargas.
- **Limitar el tiempo o la intensidad de la exposición**, haciendo rotaciones de tarea siempre que haya sitios con menor exposición que lo permitan.
- **Planificar las tareas más pesadas en las horas de menos calor, adaptando, si es necesario, los horarios de trabajo.** Evitar realizar las tareas pesadas en las horas de más calor, de 12:00 a 17:00.
- Considerar el **periodo de aclimatación del trabajador.**
- Asegurar sombra, lugares frescos y otras medidas de aislamiento térmico respecto de la fuente solar.
- **Disponer de un sitio donde poder refrescarse durante los descansos.**
- Comunicar a las personas que han de tomarse los descansos que necesitan para recuperar su temperatura normal.
- **Tener un plan de primeros auxilios y medidas de emergencia.**
- Informar y formar a los trabajadores sobre los **riesgos relacionados con el calor, sus efectos y las medidas preventivas y de primeros auxilios que hay que adoptar.**
- Analizar si es necesario implantar medidas técnicas adicionales.
- **Proporcionar ropa ligera, viseras o sombreros, gafas de sol y crema solar.**
- Aplazar tareas que requieran EPI o trajes protectores.
- Prohibir los trabajos en solitario.
- **Seguir las recomendaciones y medidas específicas propuestas desde Vigilancia de la Salud para las personas especialmente sensibles.**
- Etc.



Actuación en caso de Golpe de Calor

Si la temperatura corporal interna alcanza o supera los 39 °C y/o se observa una alteración del estado mental o una hipotensión sostenida, debe considerarse que la persona está sufriendo un golpe de calor.

Proteger

- Llevar a la persona a la sombra para interrumpir la exposición solar.

Avisar

- Llamar a Urgencias para su traslado urgente a un hospital (Telf.: 112). Sin atención médica urgente, un golpe de calor puede ser fatal.

Socorrer

- Aplicar medidas para bajar la temperatura corporal (por ejemplo, paños de agua fría, baño o ducha fría) y trasladar a la persona a un lugar fresco y oscuro.
- Si el trabajador está consciente, suministrarle agua fría para beber, no ofrecer bebidas azucaradas, con cafeína o alcohólicas. Evitar las bebidas muy frías.
- Si el trabajador está inconsciente, colocarlo en posición recostado sobre un lateral de su cuerpo, con la cabeza ligeramente ladeada, el brazo inferior atrás, extendido, el superior flexionado hacia adelante y arriba y las piernas flexionadas, más la superior que la inferior.
- Comenzar la reanimación cardiopulmonar si la persona pierde el conocimiento y no muestra signos de circulación, como respiración, tos o movimiento.

Recuerda

- Durante las olas de calor se incrementa la mortalidad, las enfermedades relacionadas con el calor y el uso de los servicios de salud.
- Contacta con tu Servicio de Prevención de Riesgos Laborales **para revisar el plan de prevención, incluida la evaluación de este riesgo, elaborar el plan de acción para las olas de calor y/o el modo en que se aplican las medidas adoptadas.**
- Forma a los trabajadores sobre como actuar ante un golpe de calor.
- Las altas temperaturas están asociadas a un aumento de la siniestralidad laboral por todas las causas.
- A igual exposición térmica cada persona puede responder de forma diferente.
- El golpe de calor es una emergencia médica que suele resultar fatal o causar graves problemas a largo plazo. Las posibilidades de supervivencia aumentan con la rapidez de la intervención.
- **Cuando se da el Golpe de Calor y la temperatura corporal supera los 40,6 °C, es mortal entre el 15 % y 25 % de los casos.**



- Para prevenir el Golpe de Calor **evitar la deshidratación** es un objetivo prioritario. Sin embargo, no son aceptables las exposiciones que requieran un consumo de cantidades exageradas de agua, pues hay un límite a la cantidad de agua que el cuerpo puede procesar y mantenerse saludable.
- La **aclimatación al calor** no se consigue de forma inmediata. Es un proceso gradual que puede durar de 7 a 14 días. Durante el mismo, el cuerpo se va adaptando a realizar una determinada actividad física en condiciones ambientales calurosas.

Bibliografía y lecturas de interés:

- INSHT Calor y Trabajo. Prevención de Riesgos Laborales debidos a estrés Térmico por Calor.
- Trabajar con calor, consejos del INSHT.
- Real Decreto 486/97, de 14 de abril, Disposiciones. Mínimas de Seguridad y Salud en los Lugares de Trabajo.
- Guía Técnica del INSHT sobre Lugares de Trabajo.
- Real Decreto-ley 4/2023 sobre PRL con elevadas temperaturas